

石晓娜◎编著

只有好的女人才会互动好的男人，
就像只有快乐的男人才能使女人快乐。

一个聪明的女人，

一个值得拥有的女人，

一个从里到外都优秀的好女人，

自然会有好男人找上门来。

做个好女人

男人最欣赏的
10种女人

「女人是男人爱出来的」

温柔的女人
妩媚的女人
时尚的女人
性感的女人
典雅的女人
健康的女人
乐观的女人
宽容的女人
自强的女人
独特的女人

NV REN

黑龙江美术出版社



石晓娜◎编著

只有好的女人才可能互动好的男人，
就像只有快乐的男人才可能使女人快乐。

一个聪明的女人，
一个值得拥有的女人，
一个从里到外都优秀的好女人，
自然会有好男人找上门来。

做个好女人

男人最欣赏的
⑩种女人



图书在版编目 (C I P) 数据

做个好女人: 男人最欣赏的 10 种女人 / 石晓娜编著. —哈尔滨:
黑龙江美术出版社, 2007. 3
ISBN 978-7-5318-1794-9

I. 做… II. 石… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 027078 号

书 名 / 做个好女人
作 者 / 石晓娜 编著
出版发行 / 黑龙江美术出版社
地 址 / 哈尔滨市道里区安定街 225 号
邮政编码 / 150016
责任编辑 / 乔 琛
发行电话 / (0451) 84270514 84270525
网 址 / www.hljmss.com
电子邮箱 / hrblb@sohu.com
版式设计 / 杨新华
印 刷 / 北京秋豪印刷有限责任公司
开 本 / 710 × 1010 毫米 1/16 开
印 张 / 19.75
字 数 / 232 千字
版 次 / 2007 年 4 月第 1 版
印 次 / 2007 年 4 月第 1 次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5318-1794-9
定 价 / 29.00 元

本书如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系。

前 言

男人常说，女人的心是天上的云，是多变的季节。不错，哪个女人没有七情六欲、喜怒哀乐呢？生活在当今这个快节奏的大舞台，很多东西无时无刻不在诱惑、挑逗着女人那单纯敏感、充满理想而又十分无奈的心情。面对这些，女人应该怎样做才不偏不倚而又恰到好处呢？怎么做才会让男同胞们大加赞赏，从而爱到心里呢？

我们都知道，人是因为可爱才美丽的，女人只有妩媚温柔，才会让男人说你美丽可爱。我们还知道，男人有阳刚之美，女人有阴柔之美，这是上天赐于人类的本性，只有这阳刚之美与阴柔之美相辅相成，才能组合成一个完美而和谐的整体。

作为女人，不要以为时代不同了，就可以摔掉女人应有的温柔体贴，到社会上去做一个疯狂的女强人，而不顾家庭与孩子、不理睬男人，有的甚至还不愿意接受婚姻。殊不知这种想法虽然开放前卫，却不是做女人的根本，更不是男人所欣赏的，甚至会让他们无法接受。他们会觉得这样的女人毫无女人味，甚至简直就不是女人。但有些女人，却是女人味太浓，仗着自己年轻有几分姿色，便打扮得花枝招展去招摇过市吸引男人。虽然一时也能在无数爱慕者的庇护下生活得潇洒自在，但是终究不是一个

长久之计，男人最终会因为她的不劳而获以及像寄生虫似的生活而舍弃她。

一个女人要想魅力经久不衰，经得起男人考验与欣赏的长久目光，就要做一个理解男人也了解自己的女人。因为，只有理解才能万岁，才能与男人和睦相处，才能有愉悦的生活，才能让生活充满和平与爱意。

我们知道，不同的人会有不同的人生，但一个女人只要活得有意义，就不会缺少欣赏你的目光。因为，一个女人的美丽与风度不仅仅是体现在年轻、貌美上，也不是靠华丽的衣着与珠粉彩黛的浓装艳饰，它的主要来源是女人本身的阅历、智慧、品德、素养的和谐统一，这能使女人焕发出无可匹敌的美丽，这才是男人眼中最灿烂的光环。

作为女人，你对自己满意吗？你是一位令男人欣赏的女人吗？你知道要怎么做才能让自己变得更有魅力、更让男人欣赏吗？

本书以男人那吹毛求疵的心态、洞察幽微的眼光，向你介绍了男人们最欣赏，最无可挑剔的10种女人。你不妨参照一下，看自己符合哪一种类型？哪一种是你最喜欢的、也是符合自己的，你还有哪些方面做的不够，以你现在的魅力与风度是否能够引起男人欣赏的热烈目光？

也许你的回答是：否。因为，男人复杂多变的心理世界与高深莫测的思想追求，不经过一番深入的调查研究是很难摸清楚的，如果对于男人的本性与真面目不能十分了解，又怎么能够知道他们喜欢什么样的女人、欣赏什么样的类型呢？

本书向读者朋友们介绍的10种女人，她们有的妩媚纤巧、柔情似水，让人一见倾心；有的则美丽性感、无比诱惑，让铁血男儿也为之动容；有的则自强自爱，用自己坚忍不拔的个性赢得

了男人的心，也赢得了生活；有的个性张扬、崇尚时尚，用自己无限的激情活力向时代挑战，展示了女性的浪漫与飒爽的本色；有的则典雅柔美，如一杯清茶散发着淡淡的清香，让男人品味无穷。还有的女人则乐观通达，表现出一代女性的潇洒与风采；更有的别具一格，魅力人品都不同凡响；有的则健美活泼，如一头强健的小鹿；有的则宽容大度，有自己豁达的胸襟、非凡的气度，包容着男人及生活中的一切；更有的把女人的特质发挥得不可言表，她的才情容貌、她的举止仪表，令人心驰神往而叹服。

本书介绍的这10种女人，虽然都有各自的性格与魅力，但是她们却有一个共同点，那就是她们都是男人及所有的人最仰慕、最欣赏的女人。她们的生活情态，个性爱好，气质修养、风度内涵，虽各有千秋，但她们却能让自己修行成为精品女人，当然她们也都有独到的气质与套路。

本书中提到的好女人的标准，充分反映了如今男人的审美观和价值取向，它不仅为女人们提供了明确的奋斗方向，而且指出了奋斗的途径和方法。所以，不管是女人还是男人，这本书都不容错过！

目 录

第一种 温柔的女人

小鸟依人，最“女人”的女人

温柔是女人的代名词 /2

“温柔”这个词是女人的专利，是一个专门形容女人的词。温柔的女人向来都是广受男性同胞的青睐，谁都想找一个温柔的女人陪在身边。因为在男人理性的认知中：女人的温柔比美丽更可爱。

温柔气质也是可以打造出来的 /5

温柔对于一个女人来说，是一种无可比拟的美，也是一种高尚的力量。造物者用了最和谐的美学原则来创造人类，它赋予了男性阳刚之美，又赋予了女性阴柔之美。正是因为两性之间各有其独特的形态而形成了鲜明的对比，这才使男女对立而统一地组成了人类绝妙完美的情感世界。

女人用温柔来征服男人的心 /8

人是因为可爱才美丽，而女人是因为温柔才更可爱。有人说，女人

温柔的脉脉情怀，像牝鹿一般温顺亲和；像朗朗的明月，照亮了男人心中的里程……当一个男人在为一个家而全力打拼的时候，他需要的是一个温柔而又善解人意的女人在背后支持他，关怀他。这样，男人就会心甘情愿地被征服。

做懂事的女人，俘获男人的心 /14

女人需要的是来自男人的关心，而男人当然也需要来自女人的关心。但是，男人这种动物，如果对他太过关心，就会让他产生自大的心理。所以一个想俘获男人心的女人，做事情一定要懂得斟酌，做一个懂得做事的女人，男人就跑不出你的手掌心了。

礼貌待人方显温柔贤淑 /17

有一种女人，不粗鲁，不武断，讲道理，在她们身上会有一种得体的美，这种女人就是有礼貌的女人。她们温柔而不软弱，谦和而不谦卑，她们带给人们宁静和宽慰，她们是最可爱的女人。

体贴的女人会给男人留足面子 /22

男人爱面子，在人多的时候，男人就更会视面子为性命了。有的女人，不管场合，也不管有什么人在场，喜欢不给男人面子，以显示自己绝对的“统治”地位。殊不知，这是作为女人的大忌。其实，女人给男人面子，实际上就是给自己留面子。

温柔的女人一定会孝顺父母 /26

对于男人来说，孝顺父母的女人是最可爱的，但是一个只孝顺自己父母而不能对公婆尽孝的女人却是男人不能容忍的，而温柔的女人对公婆也一定会一样地尊重和孝顺。

太野蛮的个性要不得 /29

在“野蛮女友”之风的盛行下，很多女人都成了野蛮型的。一些女人认为，当下的男人对温柔的女人已经失去了兴趣。岂不知，温柔的女人是永远不会过时的，这种女人永远是男人们的最爱，而野蛮的女人是永远不可能把温柔的女人取代的。

测试：你是一个温柔的女人吗？ /32

第二种 妩媚的女人

风情万种，尽显十足女人味

女人要将撒娇进行到底 /36

撒娇是女人与生俱来的一种本领，也是女人渴望被爱的表现。会撒娇的女人在男人眼里是很有魅力的，女人的一个娇嗔，一个媚眼，往往会使男人心旌摇动。撒娇是女人的一种本领，一种技巧。如果撒得恰到好处，不仅会招致男人的爱怜，还会让男人觉得这个女人温柔、可爱。

媚眼如丝是你无言的情书 /40

朦胧的媚态流露出如花似水的柔情，盈盈地如烛火般的眼神，显閃出万种温柔的缕缕情丝，如春风拂柳的缠绵悱恻令铁血男儿也难以抵御……

秀发飘飘，妩媚得让人难以抗拒 /44

女人的秀发是吸引男人眼神的一个亮点。一个妩媚的女人一般都会

拥有一头象征妩媚的秀发，它所散发出来的魅力，始终是男人们难以抗拒的诱惑。那缕温柔，那份妩媚，还有令女人羡慕、男人追逐的如缎似水般的柔情，似乎都凝聚着万般的风情。

高跟鞋尽显女人的风情 /49

女性的脚踝及脚部早已被有关专家认为是重要的妩媚象征。一双合适的高跟鞋配上薄丝高筒袜，会令女人的双腿亭亭玉立，在男人眼中增加许多难以言表的魅力。高跟鞋历来就是女人用以张扬腿部的武器，男性尤其喜欢凝望女人穿高跟鞋时婀娜的身姿。

婀娜多姿是妩媚女人不落的招牌 /52

一个穿着前卫的女人并不一定是个妩媚的女人，穿着花里胡哨的服装的女人也不一定是妩媚的。妩媚到底是什么？其实，谁也说不清楚其中真正的内涵，而这说不清的地方，正是女人的婀娜多姿、妩媚动人之处。那些含蓄矜持的行为，永远都是女人妩媚的姿态。

提升自己的妩媚指数 /55

一个女人的妩媚风情并不是天生的，是需要很多技巧来修炼的。要想成为一个妩媚的女人，就要懂得如何去展现和保持自己的妩媚。其实，只要掌握了一些技巧，就能提高自己的妩媚指数。

测试：你是一个妩媚的女人吗？ /59

第三种 时尚的女人

很阳光，是男人眼中一道亮丽的风景线

时尚女人总是走在流行的顶端 /64

时尚的女人是城市流行的风向标，她们总是站在时代的最前列，引导着消费的走向，同时也吸引着众多男人的目光。时尚的女人很少在乎别人的眼光，做事的风格就是随心所欲。时尚的女人不想打扮的时候就素面朝天，想装扮时就会把最鲜艳的颜色涂在脸上。

让时尚衣着展现你的时尚 /67

时尚的东西是最走红、最抢眼的，也是最靓丽、最火热的，而时尚的女人最大的特点就是时尚的衣服。一个时尚女人的衣橱里必定都会有一些时尚的衣服，很大程度上，正是这些衣服让一个女人变得更时尚。

时尚女人要有时尚的包包 /70

皮包之于女人，好比是绿叶之于红花，没有了绿叶，花便减少了些许艳红；没有了皮包，女人便降低了若干风韵。一个时尚的女人必定会有时尚的包包，并且不止一个。包对于时尚的女人来说是一种个性的展示，也是一种时尚的标志。

时尚的用品让女人更洒脱灵秀 /73

时尚的女人表达着美好、新奇、激情、活力，而又充满着刺激、诱惑与幻想，牢牢地吸引着男人那好奇、向望、兴奋、难耐而又激烈狂跳的心情。当然，作为一个时尚的女人也必定会有一些时尚的用品。

时尚女人新奇的性格宝典 /76

时尚的女人既崇尚自然又特别追求新鲜感，在她们身上处处充满了矛盾，既有天使般的纯良，又会流露出魔鬼的狡黠。男人越是看不透她，就越离不开她，正是这种矛盾的特质令很多男人对她爱切切而又恨绵绵。

精巧配件装扮时尚女人 /80

一个真正懂得流行、具有判断力的女人，她所穿的衣服可能是属于传统式的服装。但是她在装饰和各种配件上，却极尽采纳了流行的意味。时髦对于她来说，只是轻而易举的搭配各种配件罢了。

做一个有品位的女人 /83

品位女人是时尚的，是精品，是不管在什么时候都会吸引男人眼球的那种女人。她们不一定是很会讲话的女人，也不一定会做出什么惊天动地的事情，但是她们绝对不会是让人可以忽视的，一定会有很多追随者。

时尚的女人拒绝黑眼圈 /86

一个顶着黑眼圈或是眼袋走在大街上的女人一定不会是个时尚的女人，因为，时尚的女人就算有了黑眼圈，也会想方设法地把它给消除掉，绝对不会让黑眼圈破坏了自己时尚的形象。

打造时尚的标准形象 /90

做一个时尚的女人不是说只要有几套时尚的服装就万事大吉了，重要的是要打造时尚的标准形象——包括日常生活和皮肤的养护等。这样才能缩短与时尚的距离；才能体现出女人浪漫娇美的时尚气息。

测试：你是一个时尚的女人吗？ /95

第四种 性感的女人

回头率即使达不到100%，也能达到99%

女人要懂得一些性感文化 /98

正如女人是男人的审美者一样，男人也是女人的审美者。当男人不仅是欲望的动物时，女人的美丽性感就越发显示出其无穷的魅力。用一个时髦的词语来说，性感是女人的“文化”，这个“文化内质”决定了女人的容貌以及一举手一投足在男人审美眼光中的“含金量”。

穿衣穿出性感来 /102

时尚潮流千变万化，对性感的定义也在时时更新，但是只要一说起性感，人们就会想到露脐、露肩、露腰背的女人，其实按美学家的说法，“过多的暴露反而降低了令人兴奋的程度”。其实，若隐若现的肌肤比过度的暴露更能引起人们的遐思，部分的裸露比全露更能让人感到兴奋。所以，一个女人的衣着可以体现出她是否是一个性感的女人。

撩人的香气让女人变得更性感 /105

香水被称为“液体钻石”，无论在什么时候，都是女人的狂热宠物。所谓的闻香识女人，是指不同的女人会有不同的味道，不同的女人会选用不同的香水。香水使女人变得更香甜，使女人变得更珍贵，使女人变得更性感。

迷人的红唇是女人性感的标志 /111

提到唇就一定会想到吻，因为唇和吻是密不可分的，而嘴唇则是一个性感女人最明显的标志。这一点可以从种类繁多琳琅满目的唇彩、唇膏上看出来。所以，要想成为一个性感的女人，还真得在嘴唇上下一番细功夫。

性感出“翘”：完美臀部制造法 /114

人体最优美的线条是腰身到臀部的曲线。也就是说，胸、腰和臀，共同构成了一组波浪起伏的“S”形曲线，这组曲线是女性人体最为性感的部位。圆翘丰满的臀部不仅能使女人的身材更富魅力，而且可以留下美丽的倩影。

修长的双腿是性感女人的符号 /119

女人修长的双腿就好像是那跳动着的音符，这些美丽的音符将女人的性感洒落在她们到过的每一个地方。当一个拥有修长双腿的女人走过去，男人的目光绝对会追随而去。所以，一个性感的女人一定会用她的双腿把她的性感表现得淋漓尽致。

合理进食，拥有性感身材 /122

性感的女人几乎都有一副性感的身材，有了这种性感的身材就有了性感的资本。所以，减肥就成了女人们生活中的最热衷的话题。但是，减肥也是需要方法的，要不然，虽然身体瘦了下来，却仍然达不到性感的效果，更甚者会把原本的性感变得不再性感。

测试：你是一个性感的女人吗？ /128

第五种 典雅的女人

举手投足之间，尽显女人风姿

良好的修养成就典雅的气质 /132

一个典雅的女人，她的气质修养并非要像想象中的那么深不可测，平淡就是一个最好的妙方。要知道，典雅的本质含义是拥有一个清闲的心情状态，实实在在，安安稳稳。良好深厚的文化修养和对是非那种云淡风轻的泰然心境，正是男人所欣赏的。

装点出女人优雅的书卷气息 /135

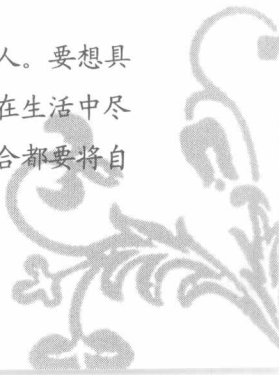
典雅的女人大都是智慧而好学的，她们视知识与学问为人生中的一大乐趣。她们知道人生的风雨变幻莫测，唯有才学是能遮风挡雨的伞；人生有险滩暗礁，唯有才学是指引的灯塔。她们沉浸在文字编织的海洋里，用知识作桨划开层层波浪，满身都是书卷气息。

典雅的风范让女人淡然而从容 /139

典雅的女人就似一杯清茶、一株素菊，落花无言人淡如菊，清清悠悠。在男人的眼里典雅的女人如秋水，能为他们洗去满身的俗尘，能让他们的身心得到静美的陶冶。

优雅女人的魅力表现 /143

优雅暗含着一种对世俗的抗争，抗争着不做一个低俗的人。要想具有这种抗争能力，女人就必须不断地努力提升自己。让自己在生活中尽显女性的温柔与妩媚，在工作中要巾帼不让须眉，在任何场合都要将自



己最优雅的一面展示出来。

女人的美在于气质 /147

一个典雅的女人一定是一个有气质的女人。而气质这种东西真的很有意思，它能让人看得清清楚楚，却怎么也摸不着。气质与女人是分不开的，一个有气质的女人会有很多内涵，不会让人觉得她是一个没有内容的人，这样的女人才是最美丽的女人。

有失优雅的服装和动作 /152

有些衣服可以衬托出女人的优雅，有些动作也可以让女人看起来更优雅。同样，有些衣服也会毁掉女人的优雅，哪怕它的设计是最优雅的；有些行为习惯也会把女人的优雅破坏得一干二净，让它失去原有的效果。

测试：你是一个典雅的女人吗？ /156

第六种 健康的女人

健康的，才是美丽的

有健全的心智才会活得轻松而蓬勃 /160

一个健康的女人最重要的就是心理健康，心理健康的女人脸上总是挂着发自内心的微笑和喜悦，能够用平和的心态、正确的方式待人接物，能够用柔弱的双肩承受生活中的不幸和苦难。心理健康的女人最能打动人，最能给人留下深刻的印象，也是让男人欣赏和惊叹的女人。

把自己塑造成无压女人 /163

看到那些生活得无忧无虑、轻松自在的女人确实令人羡慕，在这个复杂和充满压力的社会中，这些女人是用什么方法让自己活得如此潇洒和舒畅的？其实并没有什么特别的方法，只是她们懂得如何给自己减压。

运动起来的女人最健康 /166

要想拥有健康的体魄、迷人的身材，健身运动是必不可少的。运动着的女人是一头美丽的小鹿，闪跳腾挪中展现着女人独有的魅力和风韵，欢声笑语中抛撒着生命与活力。运动起来的女人最能抓住男人的眼球，让男人在不知不觉间为其魅力折服。

健康的肾彰显出健康的女人 /171

俗话说，“男怕伤肝，女怕伤肾”。女人一生的生长、发育、生殖、衰老各个阶段的生理过程，都和肾功能的强健密切相关，并且女人一些特有的生理现象——经、带、孕、产、乳等，也和肾紧密相联。因此说，肾强健的女人才是健康的。

让护肤品还女人健康皮肤 /177

女人都知道当过了三十岁之后，皮肤就会出现衰老现象，但是，很多人却不知道皮肤衰老的原因。所以，女人要做的就是，找出皮肤衰老的原因，减缓皮肤衰老。然后，再找出适合自己的护肤品，做一个拥有健康肌肤的健康女人。

日常保护+小窍门+养颜汤=健康皮肤 /181

很多女人都想拥有像婴儿般健康、水嫩、白皙、有弹性的肌肤，几乎所有的女人都乐此不疲，进美容院，买化妆品，喝红红绿绿、五花八门的养颜茶。健康的肌肤是女人的一道招牌，能够把女人的健康与美丽